

## 第2学年「ハッピータイム」アサーション・ロールプレイング特集

2年生では、「ハッピータイム」という時間を総合学習で行っています。今回は、ストレスマネジメントの時間の集大成である「アサーション・ロールプレイング」の記事を掲載しています。

アサーションとは、さわやかな自己主張のことで、相手の気持ちに共感しながら自分の気持ちもうまく伝えていくことです。具体的には、デスク法というのを使います。

### アサーションのデスク(DESC)法の内容

- 1 【くり返す】相手の言ったことを「くり返す」。英語ではDescribe その頭文字が【D】。  
「くり返す」ことで、自分の感情をコントロールし、相手のことも受け止めることができます。
- 2 【共感する】相手の気持ちに言葉をつかって寄り添う。英語では Empathize その頭文字が【E】。  
相手に興味や関心を持ち、話を聴いてあげる。ケンカや無視といったトラブルを回避します。
- 3 【主張する】自分の意見を相手に伝える。英語では Specify その頭文字が【S】。  
これで解決することもあるけれど、もし、相手が受け入れてくれないようなときは、次の4の選択方法を試してみます。
- 4 【選択する】相手に受け容れられない時の案になります。「選択する」英語では Choose その頭文字をとって【C】。他の案を選んで、相手と折り合いをつけてみるということです。

それでは、各クラスでの発表会の内容を紹介します。

# アサーション劇 発表会

**自己主張** とは = 自分の気持ちや考えを人に素直に伝えること  
自分の気持ちを相手にきちんと伝えること

各班で考えたアサーションを使った劇  
どんな展開が繰り広げられるか……



アサーションの練習サポーター  
新作のキノコ本の作り  
—メン会へに行こう—



- 台本を作る最初のときはなかなかセリフが思いつかなかったけど、意見が出てきたら雰囲気がよくなった。
- みんなの前で発表する機会があまりなかったので楽しかったです。いつも何気なくしていることにこんな意味があったなんてびっくりしました。● クロームブックを使って台本を作ったのが、大人になったようで楽しかったです。
- 人前で発表するのが苦手な人がいる中でも、登場人物になりきっている人や、その場面にあった表現の仕方で行っている人がいたので、とてもすごいなと思いました。● 自分は前に出てやったので、とても DESC 法がよくわかった。
- アサーションの難しさがわかった。台本があるから出来るけど、実際に使えるかはちょっとわからないと思った。
- ゆうせいくんの O 先生のモノマネは最後の最後に決めたのに、自信を持ってできていたのですごくいいと思った。
- 他の班と内容が違ると、終わり方も全然違うんだなと思った。● ナレーションがある班はわかりやすかったので良かったです。



○自分が思っていた DESC の雰囲気や、流れの違いがグループごとに違っていたし、同じ題材のところにも、違いが出ているのがとても面白かった。

○DESC 法を使うことで人間関係に変化が出てきたり、DESC 法なしでは解決しないこともあるので、とても大事なことだと思いき、どの世代でも必要なことだと思いました。

○先生や親じゃなく友達に注意されたら心に響くということ。

○DESC 法をロールプレイングを見て詳しく知れたこと。これからの生活で使いたいと思った。

○相手を一度受け止めつつもしっかりと自分の意見を言うことが大事。

○共感することや選択するなどすべてが大事で使いこなすことができれば人間関係がもっとよりよくなると思いました。